



Журнал Первого Холистического Портала «Пути здоровья» Puti Zdorovya Journal

Научно-практический рецензируемый журнал

2026 год Выпуск № 1

Периодическое электронное издание

ISSN: 3033-8999



СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Даниил Иванов-Вызго

Датировка рождения клинической медицины у М. Фуко и пересмотр роли принципа “у постели больного” в формировании медицинского знания

Анна Немна

NeoSandTherapy: интегративный метод работы с внутренней реальностью в песочной терапии

Александр Дмитриев

Эпидемиологический переход и кризис медицинской модели: структурные ограничения лечебно-ориентированных систем здравоохранения

Денис Аланов

Философско-культурные основания традиционной китайской медицины и их отражение в классических текстах

Павел Пересыпкин, Падигар Шариканд

Йога и Аюрведа: пересечения моделей ума в классических индийских системах знания

Екатерина Лопатинская

Ветеринарный случай: эффективность классической гомеопатии при спастическом энтропионе у кошки



Журнал Первого Холистического Портала
«Пути здоровья»
Puti Zdorovya Journal

Научно-практический рецензируемый журнал /
Peer-reviewed scientific and practical journal

Междисциплинарный диалог в области холистической медицины

**Издатель: Первый Холистический Портал «Пути здоровья»
(Puti Zdorovya Holistic Health Portal)**

Главный редактор: Е.Д. Лопатинская
Научный редактор: Д.А. Иванов-Вызго

Редакционный совет:

В.И. Дудина, доктор социологических наук
Д.А. Иванов-Вызго
Н.Ю. Калиновская, кандидат медицинских наук
Е.И. Наумова, доктор философских наук

Редакционная коллегия:

Д.А. Аланов
А.О. Дмитриев
Ю.Д. Кострова
А.Н. Немна
П.В. Пересыпкин

2026 год. Выпуск № 1, ISSN: 3033-8999
Периодическое электронное издание, язык публикации русский

*Журнал публикует исследования и клинические наблюдения в областях:
системного анализа клинического мышления
традиционных медицинских систем
междисциплинарных подходов в медицине и смежных областях*

Контакты: elopatinskaya@yandex.ru

Website:
<https://putizdorovya.ru>

Содержание

Редакторский взгляд

Системный анализ клинического решения	4
---	---

Медицинская эпистемология

Датировка рождения клинической медицины у М.Фуко и ошибочность преставления о принципе формирования медицинского знания у постели больного как об отличительном признаке клинической медицины. Даниил Иванов-Вызго.....	6
---	---

Внутренняя реальность пациента

NeoSandTherapy: интегративный метод работы с внутренней реальностью в песочной терапии. Анна Немна.....	10
---	----

Общественное здоровье

Эпидемиологический переход и кризис медицинской модели: необходимость разворота к превентивному и интегративному здравоохранению. Александр Дмитриев	14
--	----

Традиционная медицина: теория

Значение социокультурных и философских концепций в развитии традиционной китайской медицины на примере разбора "Великого учения" и его отражения в классических медицинских текстах. Денис Аланов.....	29
--	----

Традиционная медицина: от философии к практике

Йога и Аюрведа. На просторах ума. Павел Пересыпкин, Падигар Шарикант.....	47
---	----

Случаи, наблюдение и анализ

Эффективность классической гомеопатии при энтропионе у кошки: ветеринарный случай Екатерина Лопатинская.....	51
--	----

Йога и Аюрведа. На просторах ума

Павел Пересыпкин⁵, Падигар Шарикант⁶ (Удупи, Индия)

Абстракт

В обыденном представлении Йога и Аюрведа, будучи значительно обособленными науками, часто ошибочно смешиваются в единую систему знаний. Имея собой разные цели, задачи и инструменты, эти две системы временами пересекаются, в частности на просторах исследований, описания и работы с природой ума. Для йогина - как элемента духовной практики, для обычного человека - для поддержания ума, и, как следствие, тела и духа в здоровом состоянии. В данной статье будет рассмотрен один из примеров такого пересечения между двумя системами.

Ключевые слова:

Аюрведа, Йога, Патанджали, Чарака, Ум, Природа ума, Йога-сутра, Психотерапия, Умственное здоровье

Yoga and Ayurveda: On the Nature of Mind

Abstract

From a common man perspective, Yoga and Ayurveda, being essentially distinct sciences, are often mistakenly mixed into a single system of knowledge. Having different goals, objectives and instruments these two systems do cross their paths from time to time, particularly in the areas of exploration, description and interaction with the nature of the mind. For a yogin - as an element of spiritual practice, for a common man - to keep the mind and as a result, the body and spirit in a healthy state. In this article we will look into example of such an intersection between the two systems.

Key words

Ayurveda, Yoga, Patanjali, Charaka, Mind, Nature of mind, Yoga sutra, Psychotherapy, Mental Health

Йога и Аюрведа две отдельных, самостоятельных ветви древнеиндийского знания

Они несут собой несколько разные цели и, соответственно, инструментарий, но сходятся в одном - здоровье является основной всего. Для йогина - долгой и плодотворной са-дханы - йогической практики. Патанджали указывает «व्याधि vyādhī» - болезни первыми среди 9 основных препятствий на пути йоги (1). Для обычного же человека - исполнения четырех основных целей жизни. Чарака говорит следующее:

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ।

dharmārthakāmamōkṣāṇāmārōgyaṁ

mūlamuttamam || 15b ||

rogāstasyāpahartārah śreyaso jīvitasya ca |

"Здоровье - первейшая основа Дхармы (исполнения долга),

Артхи (материального благополучия),

Камы (удовлетворения желаний) и Мокши (освобождения).

Болезни же - это уничтожители здоровья, благополучия и (самой) жизни." (2)

В соответствии с индийской традицией Чарака, редактор одного из самых древних и известных классических текстов Аюрведы - Чарака Самхиты, и Патанджали - автор фундаментального сборника - «Йоги сутра», - оба являются воплощением Ананта Шеши - одной из заметных фигур индийской мифологии, гигантского, мудрого Нага - Змея,

⁵ Врач Аюрведы, бакалавр Аюрведической Медицины и Хирургии (BAMS), студент магистратуры кафедры магистратуры и докторантуры по предмету Дравьягуна (аюрведическая фармакология и лекарственные растения) Аюрведического колледжа, госпиталя и научно-исследовательского центра SDM, город Удупи, штат Карнатака, Индия, email: pavelayurveda@gmail.com

⁶ Глава кафедры магистратуры и докторантуры по предмету Дравьягуна (аюрведическая фармакология и лекарственные растения) Аюрведического колледжа, госпиталя и научно-исследовательского центра SDM, город Удупи, штат Карнатака, Индия

на котором в индийской иконографии покоится Бог Вишну, символизируя вселенную.

Возможно, поэтому из всех основных классических текстов именно Чарака Самхита имеет наибольшее количество отсылок к практикам традиционной раджа-йоги.

Практика йога - это в первую очередь работа с умом.

Само определение состояния Йоги Патанджали дает следующим образом:

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ

«Йога - это остановка (беспорядочных) колебаний ума» (3)

То есть, йогин это тот, кто полностью подчинил свой ум.

С точки зрения Аюрведы ум является одним из источников болезней тела. И терапия в Аюрведе также делится на три основных категории:

त्रिविधमौषधमिति- दैवव्यपाश्रयं, युक्तिव्यपाश्रयं, सत्त्वावजयश्च।

trividhamauśadhamiti- daivavyapāśrayaṁ, yuktivyapāśrayaṁ, sattvāvajayaśca।

“Три вида терапии (существует) - Дайва-вйапашрая, Юкти-вйапашрая и Саттва-аваджая» (4)

Юкти-вйапашрая чикитса - рациональная терапия, заключающаяся в рациональном использовании диеты, процедур, препаратов и пр.

Дайва-вйапашрая чикитса - мистическая терапия.

Саттва-аваджая чикитса - умственная или психотерапия. Дословно «Подчинение ума»

В 11-й главе Сутрастаны Чарака Самхиты автор трактата также следующим образом описывает три вида заболеваний в Аюрведе:

त्रयो रोगा इति- निजागन्तुमानसाः।
तत्र निजः शारीरदोषसमुत्थः,
आगन्तुर्भूतविषवाय्वग्निसम्प्रहारादिसमुत्थः, मानसः
पुनरिष्टस्य लाभाल्लाभाच्चानिष्टस्योपजायते।।४५।।

trayō rōgā iti- nijāgantumānasāḥ।
tatra nijah śārīradōṣasamutthah,
āganturbhūtaviṣavāyvaṅnisamprahārādisamutthah,
lābhāllābhāccāniṣṭasyōpajāyatē।।45।।

“Три (вида) болезней:

Ниджа - соматические (берущие начало внутри тела)

Аганту - вызванные внешними причинами (Дословно - “случайные”, “непредвиденные”)

Манаса - умственные / психические (порождающиеся “дошами ума” - Раджасом и Тамасом).

1)Итак, соматические производятся телесными дошами (Ватой, Питтой и Капхой)

2)Вызванные внешними причинами производятся (воздействием) бхутов*, ядов, ветра, огня, травмы и т.д.

3)Умственные же рождаются от необретения (не имения) желаемого и обретения (имения) нежелаемого.” (5)

*Бхута - невидимые глазу сущности. Могут пониматься в широком смысле.

В контексте этого замечательного, емкого определения причин умственных заболеваний, как не вспомнить две связанных между собой и с этим пассажем элемента из списка Ям и Ниям в классических текстах Йоги?

अपरिग्रह अपari-graha “нестяжательство” - пятая в списке Ям в Йога-Сутрах Патанджали (6).

Отсутствие жадности, тяги к накопительству, непривязанность к материальному.

Состояние ума, при котором человек не зависит от внешних материальных благ.

Настрой брать от жизни только необходимое, освобождая ум от ненужных вещей, мыслей и эмоций для достижения внутренней свободы от зависти и чрезмерного желания владеть, что помогает снизить уровень стресса.

В реалиях мирской жизни, если не уходить в крайности, это можно проинтерпретировать как “разумное, рациональное потребление”. Аккуратное, бережное отношение к ресурсам этого и мира и тому, сколько мы от него берём.

सन्तोष santoṣa - удовлетворенность - Вторая в списке Ниям в Йога-сутре (7)

Состояние довольствия, радости и благодарности тем, что имеется в наличии.

Отсутствие зависти, жадности и стремления иметь и получать “ещё, ещё и ещё”.

Фокус ума на благодарности за те маленькие вещи, которые уже есть в наличии, а не на том, чего беспокойному уму постоянно не хватает.

Умения искать и находить за что быть благодарным, а не постоянные, бесконечные жалобы на судьбу и обстоятельства.

Жадность, зависть, постоянная тяга к накопительству - это все то, что держит ум в

состоянии постоянного стресса, и, как следствие, может приводить к разным психическим и психосоматическим расстройствам, отражающимся и в теле.

Следование Апирграхе и Сантоше - это переформатирование ума, смена настройки восприятия реальности и картины мира, которое может, как минимум, в значительной степени снизить наш уровень стресса в повседневной жизни.

Именно поэтому Чарака, давая рекомендации для поддержания здоровья, помимо рекомендаций о Диначарье (режиме на день), Ритучарье (режиме на разные сезоны), Садвритте (благом поведении) указывает также о принципиальной важности контроля патологических позывов ума для поддержания здоровья:

लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत्।
नैर्लज्जेष्यातिरागानामभिध्यायाश्च बुद्धिमान्॥२७॥

परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम्॥२८॥

देहप्रवृत्तिर्या काचिद्विद्यते परपीडया।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्यावेगान्विधारयेत्॥२९॥

पुण्यशब्दो विपापत्वान्मनोवाक्कायकर्मणाम्।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोति च॥३०॥

lobhaśokabhayakrodhamānavegān
vidhārayet।

nairlajjyersyātirāgāṇāmabhidhyāyāśca
buddhimān॥२७॥

paruṣasyātīmātrasya sūcakasyānṛtasya ca।
vākyaśyākālayuktasya
dhārayedvegamutthitam॥२८॥

dehapravṛttirya kācidvidyate parapīḍayā।
strībhogasteyahiṁsādyā
tasyāvegānvidhārayet॥२९॥

puṇyaśabdo

vipāpatvānmanovākkāyakarmaṇām।
dharmārthakāmān puruṣaḥ sukhī bhuṅkte cinoti
ca॥३०॥

Пусть сдерживает мудрый побуждения (ума), такие как:

Алчность, печаль, страх, гнев, гордыню, бесстыдство, зависть, чрезмерную привязанность и желание чужой собственности.

Побуждения к грубой, чрезмерной, колкой, лживой, неуместной речи (также) пусть сдерживает (мудрый).

Побуждения к любым действиям тела, которые причиняют вред

(Таким как) половая связь (с чужой женой)*, воровство, насилие и другие пусть сдерживает (мудрый).

Праведным называется (человек) вследствие безгрешности в действиях ума, речи и тела.

Дхарму (долг, праведность), Артху (материальное благополучие) и Каму (удовлетворение желаний) (такой) счастливый человек вкушает и накапливает.

В итоге, как звучит ответ на извечный вопрос: “а какая есть связь между Аюрведой и Йогой?”

На наш взгляд, задолго до и больше, чем через асаны и пранаямы, вот она - через методы контроля ума и следование Ямам и Ниямам. Следование Ямам и Ниямам, в частности Апариграхе и Сантоше, с этого начинается практика йоги. С этого же начинается путь к здоровому состоянию тела и покою ума в Аюрведе.

Литература:

1. Pandit B. Misrhra, Yoga Sutram by Maharishi Patanjali with Yogadipika commentary, 2nd ed.. Varanasi, India: Chaukambha Sanskrit Sansthan, 1984:13
 2. K.R. Srikantha Murthy, Caraka Samhita (English translation along with commentary of Cakrapani datta, Appendix etc.), 1st ed. Varanasi, India: Chaukambha Orientalia, 2013:15
 3. Pandit B. Misrhra, Yoga Sutram by Maharishi Patanjali with Yogadipika commentary, 2nd ed.. Varanasi, India: Chaukambha Sanskrit Sansthan, 1984:2-3
 4. K.R. Srikantha Murthy, Caraka Samhita (English translation along with commentary of Cakrapani datta, Appendix etc.), 1st ed. Varanasi, India: Chaukambha Orientalia, 2013:227
 5. K.R. Srikantha Murthy, Caraka Samhita (English translation along with commentary of Cakrapani datta, Appendix etc.), 1st ed. Varanasi, India: Chaukambha Orientalia, 2013:226
 6. 6. Pandit B. Misrhra, Yoga Sutram by Maharishi Patanjali with Yogadipika commentary, 2nd ed.. Varanasi, India: Chaukambha Sanskrit Sansthan, 1984:38-39
 7. Pandit B. Misrhra, Yoga Sutram by Maharishi Patanjali with Yogadipika commentary, 2nd ed.. Varanasi, India: Chaukambha Sanskrit Sansthan, 1984:39
- K.R. Srikantha Murthy, Caraka Samhita (English translation along with commentary of Cakrapani datta, Appendix etc.), 1st ed. Varanasi, India: Chaukambha Orientalia, 2013:132-134